

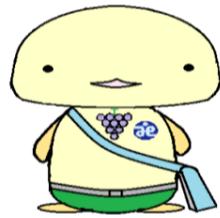
ほのぼの通信 第14号

2022年 12月 1日 発行

訪問看護ステーションかしわら

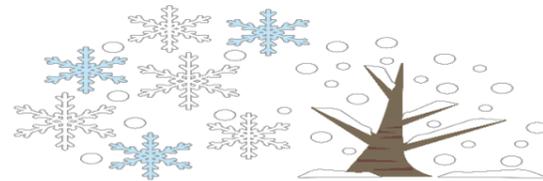
電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市協イメージキャラクター
「ほのぼのちゃん」

寒さが厳しくなってきましたが、風邪や感染症に注意しながら日々穏やかに過ごされていることと思います。今年も一年振り返り、どんな年だったでしょうか。また来年も皆様の笑顔を支えられるようスタッフ一同、全力で取り組んでいきたいと思っております。



◆内部研修を行いました◆

訪問看護では年2回の研修をしています。今回は浮腫について原因やケア・改善のための運動などをみんなで学び、実際の看護場面の報告や意見交換を行いました。



心臓に向かってリンパ液を流すイメージ

浮腫のケア 3つの目標

- ★違和感や痛みを和らげる。
- ★皮膚を傷つけない。感染の防止。
- ★継続することができ、その際に苦痛を伴わず行える。

原因によっては看護師のケアだけではなく、医師や薬剤師の薬調整なども必要になってくる場合があります。これからの季節は傷や感染の予防に保湿も意識的に行いましょう。

令和4年 11月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	40
	支援	9
医療保険	医療	14

● 訪問看護・リハビリご希望の方はご相談ください。

『年末年始の休業日について』

令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

- 看護師訪問についてはご相談の上、訪問が必要な方に対応させていただきます。
- 理学療法士訪問については、基本的にお休みとさせていただきます

この一年も皆様大変お世話になり、ありがとうございました。
新しい年もよろしくお願いたします。

腰痛症って？

日本の国民病ともいえるほど、悩む人が多い腰痛。つらいですね。

<症状をうまく伝える5つのコツ>

- 「いつから」：いつから痛むのか、日ごとに痛みは強くなっているのかなど
- 「どこが」：腰のどの辺が痛むのか、背骨やお尻、脚も痛むかなど
- 「どんなふうに」：痛みの強さの程度やどのくらい続くのか
- 「どんなときに」：曲げると痛い、歩くと痛い、安静でも痛いなど、痛み誘発の動作
- 「その他の症状」：例えば、脚やお尻のしびれ、麻痺（まひ）、発熱、尿や便がでにくい

<腰痛治療>

- ◆痛み止め等の服薬・湿布
 - ◆温熱・寒冷療法(急性期 or 慢性期で適応が変わります)
 - ◆コルセットの装着
 - ◆ストレッチや腰痛体操・散歩などの運動療法
- 特に慢性腰痛は脳や神経も大きく影響しています。「自分は治る」と思って治療・対策することが大切です。

<腰痛予防対策>

栄養・運動・休養

肥満に注意。姿勢が悪いと腰椎に負担がかかります

ストレス緩和

リラクゼーションや瞑想がおすすめ。運動もストレス緩和に有効です。

腰に負担の大きい姿勢に注意する。

長時間の座位や前かがみ・中腰の姿勢などに注意。床から荷物を持ち上げる時は腰も落として動作を行うようにしましょう。



当ステーションでは、看護師に加え4人の理学療法士が訪問に従事しています。日常生活での坐位・立位姿勢の確認、腰痛を誘発しない動作指導やご本人に合わせた腰痛体操の紹介などを行うことができます。また在宅での生活がより快適に過ごせるよう住宅環境整備や家族様の介護負担軽減のための介護方法もアドバイスいたしますので、お気軽にご相談下さい。